ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ЛЕНИНГРАДСКИХ СТОЛОВЫХ, РЕСТОРАНОВ И КАФЕ
НАРКОМТОРГА СССР

Проф. О. В. ТРОИЦКАЯ, проф. Л. М. ПИНЕВИЧ,
А. М. РЯБИНИН, В. А. ДУБРОВСКАЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИЩУ ДИКОРАСТУЩИХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ

ЛЕНИЗДАТ — 1942

Тасб

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ЛЕНИНГРАДСКИХ СТОЛОВЫХ, РЕСТОРАНОВ И КАФЕ
НАРКОМТОРГА СССР

Проф. О. В. ТРОИЦКАЯ, Проф. Л. М. ПИНЕВИЧ
А. М. РЯБИНИН, В. А. ДУБРОВСКАЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИЩУ ДИКОРАСТУЩИХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ

ЛЕНИНГРАДСКОЕ
ГАЗЕТНО-ЖУРНАЛЬНОЕ И КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1942

ОГЛАВЛЕНИЕ

Редактор *М. М. Казанский*

Подписано к печати 29/VI 1942 г. Объем $3^1/_2$ печ. л.
М 2920

Тип. № 1 им. Володарского. Зак. № 1543

ПРЕДИСЛОВИЕ

Первомайский приказ товарища Сталина — добиться в 1942 г. окончательного разгрома немецко-фашистских войск — мобилизует все наши силы на повышение обороноспособности нашей родины и производительности труда.

Одной из наших важнейших задач является обеспечение населения и армии продуктами питания, в частности, путем более широкой организации общественного питания.

В условиях войны к общественному питанию, как важнейшей отрасли обслуживания миллионов трудящихся, предъявлены новые требования.

Особенно ответственные задачи стоят перед работниками общественного питания города-фронта, каким является Ленинград. В условиях войны и блокады работники общественного питания должны облегчить мужественным защитникам Ленинграда преодоление бытовых трудностей, принять все меры к лучшей постановке общественного питания, к изысканию дополнительных пищевых ресурсов. Таким дополнительным видом пищевого сырья для общественного питания являются дикорастущие съедобные растения. Некоторые из этих растений — крапива, щавели, сныть съедобная, лебеда, борщевик — уже издавна употребляются в пищу. Но кроме указанных растений в Ленинградской области, как показывают работы ботаников, произрастает большое количество других пищевых растений, также могущих быть использованными в пищу.

Главное Управление ленинградских столовых, ресторанов и кафе Наркомторга СССР, пользуясь консультациями крупных специалистов, — ботаников и врачей, провело ряд экспериментов по изготовлению блюд из дикорастущих растений. Работа эта была проделана опытными кулинарами Ленинграда и построена на науч-

ных основах. Проведенные дегустации с привлечением врачебных организаций и общественности Ленинграда дали положительную оценку пищевых блюд, изготовленных из дикорастущих растений.

На основе этих опытов Главное Управление ленинградских столовых, ресторанов и кафе и составило настоящую брошюру. Население города и предприятия системы общественного питания познакомятся из нее со способами пищевого использования дикорастущих растений, изготовления из них первых и вторых блюд, а также с простейшей переработкой растений для заготовки их впрок.

Настоящая брошюра включает только растения, произрастающие и встречающиеся довольно часто в Ленобласти, массовый сбор которых не представляет особых затруднений.

Использование дикорастущих растений в питании даст возможность обогатить пищевой рацион столовых а также и в домашнем хозяйстве.

Дикорастущие пищевые растения, богатые витаминами, имеют не только питательное, но и лечебное значение, поэтому введение их в пищевой рацион будет способствовать улучшению здоровья трудящихся.

Данная книга в одинаковой мере рассчитана на использование ее как работниками общественного питания, так и широкими кругами населения.

Начальник Главного Управления ленинградских столовых ресторанов и кафе НКТ СССР *А. И. Фельдман.*

Рисунки растений, помещенные в настоящей брошюре заимствованы из книги „Главнейшие дикорастущие пищевые растения Ленобласти“, составленной коллективом научных работников Ботанического Института им. В. Л. Комарова Академии Наук СССР (Лениздат 1942 г.).

Проф. О. В. Троицкая

КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ В ПИЩЕ ДИКОРАСТУЩИЕ СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ

В пище человека растения имеют большое значение: в них содержатся все необходимые для человека питательные вещества. Употребляя растительную пищу, мы можем покрыть почти все потребности организма в различных веществах. Но, кроме того, в растениях содержатся такие вещества, которых нет совсем или очень мало в животных продуктах, например, витамины.

Если сравнить растительную пищу с животной, то в растительной пище окажется меньше, чем в животной, белков и жиров, но зато больше углеводов и минеральных солей. Но есть растения, в которых белков содержится столько же, сколько в некоторых животных продуктах, а, например, в шпинате белков больше, чем в молоке. Много белков в дикорастущих растениях крапиве и лебеде.

Белковые вещества из растений усваиваются человеком хорошо, но хуже чем из продуктов животного происхождения, — этому препятствует клетчатка, всегда присутствующая в растениях. Клетчатки меньше в молодых, нежных побегах. Поэтому, когда идет сбор растений, надо собирать молодые проростки — нежные верхушки стеблей и веток.

Клетчатка усваивается очень мало, но в пище имеет то положительное значение, что регулирует деятельность кишечника: он действует энергичнее при употреблении большого количества растительной пищи.

В растениях содержатся и другие вещества, полезные для человека: фосфор, железо, минеральные соли, органические кислоты. Наличие растений в пище поддерживает нормальный состав крови человека.

Но особенно большое значение имеет растительная пища как источник витаминов. Присутствие витаминов

в пище совершенно необходимо. Пища, содержащая их, гораздо лучше усваивается, чем лишенная витаминов. Если витаминов в пище нет, то пища, даже богатая всеми другими необходимыми веществами, усваивается организмом слабо или не усваивается совсем. Развивается ненормальное состояние организма человека, называемое «авитаминозом», следствием чего может быть такое заболевание как цынга.

В растениях содержатся все главнейшие витамины.

В зеленых частях растений всегда содержатся витамины А и С. Витамин А — это витамин роста, предохраняющий от заболеваний глаза, слизистую оболочку рта и кишечника, а кроме того предохраняющий и от заразных заболеваний. Витамин С — очень важный, антицынготный витамин. Если его нет в пище, то нарушается обмен веществ и возникает цынга. Цынга встречается всегда в конце зимы и в начале весны, когда нехватает в пище овощей и зелени.

Этот очень важный в нашем питании витамин С не накапливается в организме и должен постоянно поступать с пищей. Нам надо, следовательно, как можно чаще употреблять в пищу немного свежей зелени или зеленых частей растений. Их трудно достать тогда, когда овощи на огородах еще не созрели, в мае — июне, когда огороды еще не дали урожая. Овощей в пище всегда, как правило, нехватает в конце зимы и ранней весной. Этим и объясняются частые к весне недомогания и усталость людей.

Весной мы должны обратить внимание на новый, дополнительный источник питания, которым до сих пор пренебрегали по неведению, по незнакомству с ним: нам надо использовать наши дикорастущие съедобные растения.

Везде в наших парках, садах, огородах и на наших полях кроме возделываемых растений произрастает много дикорастущих растений. Из них состоят наши луга, леса и болота. Запасов их колоссальное количество. Многие из дикорастущих растений по своему составу ничем не уступают культурным, и заграницей в гораздо большей степени используются в пищу человеком, чем у нас. Некоторые из них, как уже отмечено,

вообще являются хорошими пищевыми продуктами, например: крапива, щавели, которые идут в пищу во всех странах, где произрастают. Среди дикорастущих пищевых растений есть такие, которые в других странах даже культивируются, а мы на них не обращали внимания. Например, лопушник культивируется в Японии, и корни его весной там употребляются в пищу в очень большом количестве; одуванчик — как салатное, во Франции и Испании. Молодые, маленькие листья одуванчика ранней весной вкусны, как салат, и полезны.

Населению Ленинграда в настоящее время особенно важны те растения, которые содержат большое количество витаминов. Выяснено, что некоторые наши дикорастущие растения не только богаты витаминами, но и содержат их больше, чем многие культурные растения. Так, например, в дикорастущей, часто встречающейся в Ленинграде и окрестностях сурепке обыкновенной содержится от 70 до 280 мг витамина С в 100 г зеленой массы. Одна человеко-доза витамина С в день равняется 25—50 мг витамина С. Следовательно, в 100 г сурепки содержится от 1½ до 5—10 человеко-доз витамина С.

В широко распространенном сорняке, пастушьей сумке, растущей в большом количестве в Ленинграде и на его окраинах, содержится около 100 мг витамина С в 100 г сырой массы, т. е. 2—4 человеко-дозы этого витамина. Это значит, что салаты из этих растений могут иметь не только питательное, но и лечебное значение.

Употребление в качестве свежей зелени наших дикорастущих растений введет разнообразие в наши пищевые рационы, даст нам новый дополнительный, полноценный продукт питания.

Проф. *О. В. Троицкая*

ГЛАВНЕЙШИЕ СЪЕДОБНЫЕ ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

1. Крапива обыкновенная или двудомная

Многолетнее растение, у которого от находящегося в земле корневища отходят кверху высокие стебли,

поэтому крапива растет всегда густыми зарослями. При цветении на ней образуются мягкие повислые сережки из мелких зеленоватых цветов. Все растение покрыто



Крапива обыкновенная или двудомная.

железистыми волосками. В свежем состоянии крапива жжется, но сырая, растертая в кашицу, теряет жгучие

свойства так же, как и в вареном и переработанном виде.

Крапива является высокопитательным растением. В зеленых частях растения содержится до 20% белковых веществ на сухой вес. В 100 г сырой массы крапивы содержится от 70 до 200 мг витамина С.

Растет на жирных почвах, хорошо удобренных, поэтому особенно часто встречается во дворах, огородах, на пустырях, в садах и лесах Ленобласти обильно и повсеместно.

В пищу рекомендуются молодые побеги крапивы, особенно самые первые, еще красноватые, иногда и очень нежные. Их надо срывать или срезать целиком — стебли и листья. Позже, когда стебли вырастают, они грубеют и древеснеют и в пищу следует употреблять листья, которые обрывают со стеблей. Чтобы не обжечь руки, можно сбор листьев производить грубой варежкой. Молодые побеги можно косить, срезать серпом.

Крапива появляется в Ленинграде начиная со второй половины апреля, при ранней же весне — с начала апреля. Большое количество листьев крапивы можно собрать в начале мая и затем в продолжение всего лета. После первого скашивания крапива быстро отрастает еще раз и, в зависимости от влажности лета, может дать до 3-х урожаев в сезон.

Из молодых побегов и листьев крапивы готовят вкусные и полезные зеленые щи. Кроме того, из нее приготовляют супы, пюре, соуса, крокеты, котлеты, запеканки и пр. Старые листья требуют предварительного сквашивания вместе с другими растениями.

В сухом виде хранится плохо: листья ее очень ломки и измельчаются в труху. На Кавказе молодые листья крапивы солят впрок и зимой едят с хлебом и овощами. В некоторых местах высушенные листья крапивы употребляют как чай.

2. Крапива жгучая

Крапива жгучая отличается от крапивы двудомной меньшим (до 50 см) ростом. Однолетнее растение, с более мелкими листьями. Как однолетнее растение, разви-

вается позже крапивы двудомной и первые ее побеги появляются со второй половины мая.

Развивается также только на удобренных почвах:



Крапива жгучая.

в теплицах, парниках, оранжереях, на грядах, в огородах, у заборов, во дворах. В Ленобласти распространена повсеместно, в черте города встречается обильно.

Используется так же, как и крапива двудомная.

3. Спорыш или птичья гречишка

Небольшое однолетнее растение, высотой до 30 см, чаще меньше. Стебли распростертые или приподнимающиеся. Листья небольшие, по форме линейные. Цветы мелкие, беловатые или розоватые, по 2—5 в пазухах листьев. По отцветании образуются маленькие коричневые плодики.

В зеленых листьях спорыша содержится много белковых веществ, отчего они питательны и полезны, и немного сахаров и дубильных веществ. В листьях кроме того содержится и витамин С в количестве до 100 мг на 100 г сырой массы.

Спорыш постоянно встречается у дорог, на открытых местах, на выгонах.

Развивается с мая, но молодую зелень спорыша можно находить и собирать в продолжение всего лета, даже в конце его. Молодая зелень спорыша нежна. Собирается все растение, что облегчает сбор, который можно проводить в больших масштабах.

Идет на супы и пюре.

4. Щавели кислые

Многолетние, обычно, высокие растения, со стеблями до 150 см высоты. Листья на стеблях очередные, со стреловидным основанием, сочные. При цветении на верхушке стебля образуются метельчатые соцветия из мелких красноватых цветов. В листьях щавеля содержатся щавелекислый калий, органические кислоты и около 48 мг витамина С на 100 г сырой массы.

Развитие листьев начинается с мая, а цветение, обычно, с начала июня. В Ленобласти растет повсеместно, на кислых лугах, местами в таком количестве, что луга от щавелей кажутся красноватыми. Кроме лугов растет на межах, опушках лесов. Иногда щавели культивируются как овощи в огородах, но чаще в пищу употребляются как дикорастущие. Употребляются листья

и молодые стебли щавеля. Они несколько кисловаты в чистом виде, поэтому вкуснее и целесообразнее смешивать щавель с каким-либо другим дикорастущим, но более пресным растением, например, клевером, подорожником, мокричником и т. п.



Щавель обыкновенный.

Из щавеля приготовляют вкусные зеленые щи, а также суп, клецки, пюре. Хорошо сохраняется впрок в виде пюре, соленого щавеля; можно заготовлять и в сушеном виде.

Сбор листьев щавеля для употребления в свежем виде можно производить все лето, до поздней осени, для заготовки же впрок можно собирать его во второй половине лета.

На страницах 12 и 13 перепутаны подписи под рисунками. Под рисунком, помещенным на странице 12, следует читать: „щавель водный“, а под рисунком, помещенным на странице 13, следует читать: „щавель обыкновенный“.



Щавель водный.

и молодые стебли щавеля. Они несколько кисловаты в чистом виде, поэтому вкуснее и целесообразнее смешивать щавель с каким-либо другим дикорастущим, но более пресным растением, например, клевером, подорожником, мокричником и т. п.



Из щав[illegible]
а также суп, [illegible]цки, пюре. Хорошо сохраняется впрок в виде пюре, соленого щавеля; можно заготовлять и в сушеном виде.

Сбор листьев щавеля для употребления в свежем виде можно производить все лето, до поздней осени, для заготовки же впрок можно собирать его во второй половине лета.



Щавель водный.

5. Лебеда, марь белая

Однолетнее, высокое (до 120 см) растение, с ветвистым стеблем и сочными листьями. Все растение слегка серовато от покрывающего его мучнистого налета, который легко стирается. Цветы лебеды — мелкие и невзрачные, зеленоватые, скучены на концах ветвей в клубочки, расположенные метелкой. Плодики — мелкие семянки, образуются в очень большом количестве на



Лебеда, марь белая.

каждом растении. Лебеда очень плодовита: одно растение может дать до 400.000 семян, которые легко прорастают — этим объясняется широкое распространение лебеды.

Лебеда очень полезное растение, содержащее много белковых веществ. В 100 г сырой массы лебеды со-

держится до 120 мг витамина С, что равняется, приблизительно, 2—4 человеко-дозам.

На жирных почвах лебеда достигает большой высоты, в полях же, обычно, рост ее не превышает 50 см.

Лебеда чрезвычайно распространенное растение. Масса лебеды растет в черте Ленинграда, особенно на огородах, а также в ближайших окрестностях города.

Прорастание семян происходит в течение всего лета, поэтому все время можно иметь молодые и нежные ее всходы и проростки. Созревание семян начинается с июля и продолжается до осени. Сбор лебеды надо организовать и во время прополочной кампании; вырываемая с гряд лебеда должна быть использована в пищу.

Всходы и проростки лебеды, молодые побеги и нежные верхушки стеблей с выросших растений, а также сочные листья идут на приготовление салатов, на супы, пюре, запеканки, лепешки и пр.

Кроме зеленой массы издавна употребляются в пищу семена лебеды, которые мучнисты и содержат крахмал и белковые вещества. По своему химическому составу они близки к отрубям. Семена прибавляют в муку или распариваются и развариваются в виде каши.

6. Мокричник

Маленькое, сочное и нежное растение со слабым приподнимающимся стеблем. Листья небольшие, яйцевидные, сидят парами, один против другого, нижние — на длинных черешках. Цветы мелкие, невзрачные, белые, все растение ломкое, обычно несколько влажное. Очень холодостойко, несмотря на нежный стебель, легко перезимовывает под снегом, и начинает развиваться в самые первые весенние дни. Семена мокричника прорастают вскоре после созревания. Свежую зелень можно иметь в течение всего лета. В зеленых частях растения содержится около 15 мг витамина С на 100 г сырой массы.

Обыкновеннейшее сорное растение, встречается на огородах, в садах, парках, обычно на влажных почвах, по тенистым местам, избегает освещенных и сильно на-

греваемых мест. В Ленобласти имеется всюду, очень много в самом городе, в палисадниках и на огородах.

Собирать можно всю весну, лето и осень. Сборы следует приурочить и к прополочной кампании, как и сборы лебеды.



Мокрииник.

Зеленые части всего растения питательны, имеют вкус шпината и могут употребляться как в свежем виде на салаты, так и в отварном виде на супы и пюре. Несмотря на небольшие размеры, все растение чрезвычайно полезно и удобно для сбора тем, что встречается

густыми, низкими зарослями, отчего может быть собрано в большом количестве.

7. Пастушья сумка

Небольшое растение, однолетнее, часто зимующее. Листья расположены розеткой у корня, по контуру продолговатые, перисто-рассеченные, с верхней долькой



Пастушья сумка.

более крупной, чем боковые. Листья, находящиеся на стебле, цельные, нерассеченные. Цветы мелкие, белые, по отцветании дают маленькие треугольные плодики, они кверху шире, книзу уже, образуется их очень много.

В молодых листьях пастушьей сумки содержится около 100 мг витамина С на 100 г сырой массы, отчего пастушью сумку следует считать сильным витаминоносом.

Растет пастушья сумка всюду: на полях, у дорог, на пустырях, межах, в садах и огородах. Ее много в ленинградских садах и парках и особенно в окрестностях и пригородах Ленинграда.

Молодые листья могут употребляться в пищу в свежем виде, как салаты; кроме того могут быть использованы на приготовление супов, щей, иногда в комбинации с другими растениями.

8. Ярутка

Однолетнее растение с очередными листьями. Цветы мелкие, белые, по отцветании образуют плоские плодики, у которых по краю широкая кайма (за эту кайму растение иногда называют денежник), наверху у плодиков узкая выемка. Все растение имеет чесночный запах, особенно слышный, если растереть лист.

Холодостойко, часто зимующее, поэтому зеленые листья можно собирать и ранней весной. Ярутка сильный витаминонос, в ее листьях содержится свыше 100 мг витамина С на 100 г сырой массы. Встречается как сорняк на полях, в огородах и садах, широко распространено по всей области и вообще по Союзу.

Употребляется как салат. Молодые листья ярутки горьковаты, поэтому требуют некоторой приправы, в виде небольшого количества сахара. Хорошо идут на салаты в смеси с другими растениями. Сбор ярутки на салаты можно производить в течение всего лета, так как семена ее прорастают в разное время.

9. Сурепка обыкновенная

Двулетнее, иногда многолетнее растение, 30 — 70 см высоты. Листья темнозеленые, перисторассеченные, верх-

няя долька листа крупнее боковых, сидящих одна против другой.

Цветы золотисто-желтые, не крупные, с сильным медовым запахом. Плоды — узкие длинные стручки.

В листьях сурепки содержится от 70 до 280 мг ви-



Ярутка.

тамина С на 100 г зеленой массы, отчего растение это является одним из самых сильных витаминоносов нашей флоры.

Сурепка очень холодостойка: листья ее прекрасно

зимуют под снегом и уже ранней весной могут употребляться в салат, когда нет другой зелени.

Растет на суглинистых почвах, постоянно в посевах или на лугах. Весной, когда обильно цветет сурепка, луга и поля кажутся золотисто-желтыми от ее цветов.



Сурепка обыкновенная.

В Ленобласти встречается очень часто, как в пределах Ленинграда, так и в ближайших окрестностях его.

Наилучшее использование сурепки — приготовление салатов (так как сурепка имеет большое лечебное зна-

чение). Хотя листья ее немного горчат, прибавление небольшого количества сахара или сахарина делает вкус салата приятно острым.

10. Гусиная лапка

Низенькое многолетнее растение. В земле находится толстое и богатое крахмалом корневище. Надземные стебли лежачие. Листья по форме продолговатые: пластинка листа глубоко рассеченная на небольшие дольки. Весь лист опушен, отчего имеет серебристый цвет. Цветы — одиночные, желтые.

Гусиная лапка хороший витаминонос: в листьях ее содержится до 260 мг витамина С в 100 г сырой массы.

Как сорняк всюду распространена на пустырях, выгонах, полях, у дорог, в огородах и садах. Обычно одной из первых появляется на обнаженной почве после снятия дерна.

Крахмалоносные корневища гусиной лапки жители Тибетских гор выкапывают из земли весной и осенью и употребляют в пищу в вареном виде с маслом.

Молодые листья гусиной лапки, имея ценное лечебное антицынготное действие, особенно важное в весеннее время, хорошо использовать в салаты.

Кроме того, листья гусиной лапки идут на приготовление супов и пюре. Сбор молодых листьев в мае — июне.

11. Кислица, заячья кисличка (капуста)

Маленькое растеньице, высотой до 10 см, с лежащим на земле подземным стеблем, от которого отходят кверху листья. Они по форме напоминают листья клевера, т. е. состоят из 3-х листочков. Цветет в мае белыми цветами. Образует низкие, иногда густые заросли в лесах, преимущественно еловых. В Ленобласти встречается очень часто в парках, в тенистых сырых местах, чаще под елями.

Листья кислички имеют очень приятный кисловатый вкус благодаря щавелевой кислоте. В них содержится

витамин С в количестве около 70 мг на 100 г сырой массы, отчего кислицу следует рекомендовать в пищу в сыром виде, на салаты, как питательное и лечебное растение.

Может употребляться в вареном виде в щах, супах, пюре и т. д. Листья собирают все лето. Для больших



Кислица, заячья капуста.

заготовок, вследствие маленьких размеров, значения не имеет, но может быть широко использована и употреблена при индивидуальных сборах.

12. Клевера

Многолетние растения со сложными тройчатыми листьями — лист состоит из 3-х листочков. Цветы в головчатых соцветиях.

Как пищевые могут быть использованы такие клевера:

1. **Клевер луговой** или дятлина красная — имеет листья из 3-х слегка опущенных листочков и темно-красные, реже розоватые цветы, головки крупные. Растет на лугах, опушках лесов. Очень распространен в Ленинградской области, возделывается как прекрасное кормовое растение.

2. **Клевер гибридный**, у которого листочки сложного листа голые, а не опушенные, как у предыдущего вида. Головки розовые, гораздо меньшие по размерам. Растет на влажных лугах.

3. **Клевер ползучий**, имеющий лежачий стебель и листья на длинных черешках. Листочки сложного листа имеют сердцевидную форму, т. е. имеют выемку с наружного края. Головки маленькие, белые или розоватые, с сильным медовым запахом. Растет на лугах и выгонах, встречается на полях, часто встречается в посевах красного клевера.

В нецветущем состоянии клевера легко отличить один от другого по листочкам, тип которых указан выше, практически же можно не различать виды, а собирать их вместе.

Клевер чрезвычайно полезное растение, содержащее в листьях большое количество белковых веществ и в молодом состоянии немного клетчатки. В листьях содержится от 50 до 110 мг витамина С на 100 г сырой массы.

Употреблять в пищу надо молодые листья и побеги клеверов. Клевер после скашивания хорошо отрастает и может дать 4 урожая в лето. Во время цветения стебли клевера грубеют и древеснеют, отчего для употребления в пищу без переработки он делается непригодным, поэтому особенно важны ранние сборы.

Дикорастущий клевер, стебли и листья, надо собирать в мае, в июне, а до конца лета можно собирать только листья. Молодые побеги и листья клевера легко

развариваются и дают питательный и вкусный суп. Они могут быть использованы и на комбинированные салаты, на пюре, комбинированные котлеты и биточки.

13. Сныть съедобная

Многолетнее растение, у которого в земле лежит подземный стебель — корневище, от него же отходят



Сныть обыкновенная.

кверху крупные листья на длинных черешках. Пластинка листа рассечена на три части, которые в свою очередь разделены каждая на три яйцевидные по форме дольки. В июне развивается высокий надземный стебель. На верхушке стебля образуется много мелких, белых цветов; они расположены в виде зонтика, состоящего из маленьких зонтичков.

Сныть — один из первых многолетников, которые появляются весной. Иногда при ранней весне ее первые листья развиваются уже во второй половине апреля. Обычно они покрывают почву сплошным, в начале светлозеленым, а потом темнозеленым покровом, отчего легко собирать сныть в большом количестве.

Сныть — хорошее питательное растение, но, как большинство зонтичных, имеет своеобразный запах от присутствия эфирных масел. В листьях сныти содержится 40 — 50 мг витамина С на 100 г сырой массы.

Растет главным образом по сыроватым, тенистым местам, в садах, парках, в огородах. Одно из обычнейших растений, обильно встречается в Ленобласти, а в черте города покрывает почву на Кировских островах, в Лесном, Удельной и пр. Может быть заготовлена впрок в большом количестве.

Сбор сныти — с весны до июля.

Молодые побеги, черешки и листья сныти употребляются в пищу в сыром виде на приготовление салатов, иногда в смеси с другими растениями, и в вареном виде для приготовления супов, щей и т. п.

Выросшие стебли грубеют и перед употреблением требуют переработки.

14. Купырь лесной

Высокое многолетнее растение, стебли которого достигают высоты до 150 см. Листья большие, по очертанию треугольные, но вся пластинка листа много раз перисто рассечена на маленькие треугольные дольки. Листья расположены частью у корня, другие же на стебле. В июне купырь дает стебель, на верхушке которого образуются мелкие белые цветы, собранные в маленькие зонтички, которые в свою очередь расположены в зонтик.

Как и сныть, купырь имеет своеобразный запах из-за наличия в листьях эфирных масел. В них содержится витамин С в количестве 40 — 50 мг на 100 г сырой массы.

Купырь — одно из широко распространенных растений Ленобласти. Растет по сыроватым, тенистым местам, особенно на хорошо удобренной почве, поэтому



Купырь лесной.

встречается у огородов, заборов, в садах, парках, на опушках лесов.

Сбор молодых листьев и побегов — май, начало июня, выросших — июнь.

Приготовляется в пищу так же, как и сныть. Молодые листья и побеги, очищенные от кожицы, съедобны сырыми, в виде салатов, в чистом виде или в смеси

с другими растениями. Взрослое растение грубеет, отчего может итти в пищу только после переработки.

15. Борщевик

Высокое (стебли до 2-х метров), многолетнее растение, с большими листьями. Пластинка листа разделена на 2—3 пары долей, расположенных одна против дру-



Борщевик.

гой, причем верхняя доля листа, непарная, больше других. На верхушке стебля со второй половины июня появляются зеленоватые цветы. Они расположены маленькими зонтичками, собранными в большой зонтик.

В листьях борщевика содержится 40—50 мг витамина С на 100 г сырой массы.

Борщевик растет на лугах, в Ленобласти встречается часто, но в меньшем количестве, чем сныть и купырь.

Съедобны листья борщевика и молодые побеги, которые по вкусу напоминают пастернак, слегка сладковаты и приятны. При вырастании растение очень грубеет, отчего ранний сбор здесь обязателен для употребления в свежем виде. Сбор листьев и молодых побегов — май или начало июня.

Борщевик очень нежен и вкусен. Употребляется в вареном виде для приготовления щей, ботвиньи, пюре и т. д. Может служить хорошей начинкой (фарш для пирогов и пирожков).

16. Тмин обыкновенный

Двулетнее, невысокое (до 50—80 см) растение, с сочным, веретенообразным корнем. Листья в очертании продолговатые, перисто рассеченные на узкие линейные доли. Цветы мелкие, белые или розовые, собранные в сложные зонтики. Плоды — семянки, около 3 мм длины, содержащие около 16% жирного масла и 4—6% эфирного масла.

В первый год образуется только прикорневая розетка листьев. На второй год из перезимовавшего корня развивается цветущий и плодоносящий стебель.

Растет на суходольных лугах и склонах. В Ленобласти встречается повсеместно на сухих лугах, чаще в южных районах области.

Тминное масло употребляется в медицине, парфюмерии, как пряность в пищевой промышленности при изготовлении хлебов, сыров и различных кушаний. Семена собирают в период, когда стебли начинают буреть. Собранные с семенами стебли вяжут в снопы. После просушки снопы обмолачивают.

17. Иван-чай или Кипрей

Высокое многолетнее растение, со стеблем до 2 м высоты. Листья многочисленные, узкие и длинные. Цветы довольно крупные, розовато-лиловые, собранные на верхушке стебля.

В листьях Иван-чая содержится значительное количество белковых веществ, но кроме того немного дубильных веществ и витамин С до 190 мг на 100 г сырой массы.



Тмин обыкновенный.

Иван-чай обычно произрастает густыми зарослями, причем часто встречается по вырубкам, опушкам лесов, на прогалинах, на гарях, предпочитая жирные почвы, в огородах и садах.

Употребляются подземные белые отпрыски в отварном виде — по цвету и вкусу они напоминают спаржу. Кроме того, весной — молодые побеги и листья — как салатные, но непродолжительное время, так как стебель быстро грубеет. Молодые листья могут итти на супы, пюре, а также могут служить как примесь к кашам, картофелю, тесту, к начинкам. Выросшие листья Иван-чая издавна употребляются населением под названием копорского чая в высушенном виде. Сбор молодых подземных побегов — май, молодых надземных побегов и листьев — также в мае, а листьев для приготовления чая — все лето.

18. Глухая крапива

Многолетнее растение с подземными корневищами, от которых отходят побеги. Стебель четырехгранный. Листья сидят попарно, один против другого. На стебле, в пазухах листьев развиваются цветы крупные, белые, по форме двугубые. Все растение опушено и покрыто мягкими волосками.

По внешнему виду глухая крапива очень походит на обыкновенную крапиву, но отличается тем, что не жжется.

В молодых листьях много питательных веществ и содержится витамин С от 40 до 100 мг на 100 г сырой массы.

Растет глухая крапива в тех же условиях, как и обыкновенная, — преимущественно в тенистых местах, на жирной почве, у заборов, в садах, на огородах и в парках.

Употребляются молодые побеги и листья на приготовление свежих салатов. Кроме того, возможно использование и в вареном виде, а также для переработки.

Сбор молодых побегов и листьев — в мае, но можно собирать и позже, все лето, хотя самые полезные и вкусные сборы бывают ранние, т. е. майские.



Глухая крапива.

19. Подорожник большой

Низенькое растение с распростертыми по земле, прилежащими к ней, листьями. По форме они широкие, эллиптические, голые. На листьях жилки в количестве 3—9, идущие параллельно одна другой.

Цветущий стебель безлистый, наверху его густо сидят мелкие зеленоватые, невзрачные цветы. Маленькие темнокоричневые семена легко прилипают с комоч-

ками почвы к ногам человека и к транспорту; распространяются вдоль дорог.

В свежих листьях подорожника содержатся белковые вещества и немного дубильных веществ. Кроме того около 30 мг витамина С на 100 г сырой массы. Растет вдоль дорог, по садам, канавам, межам, огородам и полям. Чрезвычайно распространенное растение. В Ленобласти встречается повсеместно и может быть собрано в большом количестве.

Употребляется в пищу на Дальнем Востоке, где из его листьев варят вкусный бульон. Также используется на Кавказе. В Якутии семена, несмотря на то, что они очень мелки, запасают на зиму и квасят вместе с молоком, после чего как приправу кладут в кушанье. Также употребляются семена и в Манчжурии.

Листья подорожника дают вкусный и питательный зеленый суп. Зелень легко разваривается, но для вкуса рекомендуется добавить немного щавеля.

Из подорожника могут быть приготовлены оладьи, котлеты, биточки, запеканки, пюре и фарши. В салат подорожник грубоват, но в то время как другая зелень обычно действует послабляюще на желудок, подорожник этого действия не производит, отчего употребление его и может быть рекомендовано и на салаты, особенно вместе с другими зелеными растениями.

20. Одуванчик обыкновенный

Многолетнее растение с длинным стержневым корнем, более толстым в верхней части. Листья расположены розеткой у корня, они по очертанию продолговатые и рассечены на супротивные дольки. Стебель безлистый и полый. На верхушке его оранжево-желтое соцветие, которое в общежитии принимают за цветок. Сами цветы, собранные в этом соцветии, очень мелкие. При созревании семян образуются летучки из белых нежных волосков, разносимые повсюду ветром, за что одуванчики и получили свое название. При надрезах и разрыве из растения вытекает белый млечный сок.

Листья одуванчика имеют большую питательную ценность — в них содержится много белковых веществ

и мало клетчатки; витамина С в листьях около 35 мг на 100 г сырой массы.

Чрезвычайно распространенный сорняк; растет всюду:



Одуванчик обыкновенный.

по пустырям, огородам, садам, паркам, на лугах, по опушкам лесов. В черте Ленинграда засоряет все газоны и зеленые насаждения. Также много его в пригородах.

Корень одуванчика зимует в почве, и весной, когда еще нет другой зелени, дает молодые нежные листья. В это время одуванчик следует употреблять в сыром виде на приготовление салатов. Хотя листья и имеют слабо горьковатый вкус, салаты, соответственно приготовленные, вкусны. Листья в салаты идут только небольшие, таких размеров, которые приблизительно в 2 раза короче нормального выросшего листа. Время сбора — конец апреля и начало мая, позже листья становятся горькими и для употребления в сыром виде не годятся. Их можно перерабатывать, проводя засолку. Как салатное растение, одуванчик культивируется во Франции и Испании, где практикуется затенение листьев. От этого они становятся более нежными и менее горькими, но теряют витаминные свойства.

Кроме листьев, в пищу употребляется корень одуванчика, в котором содержатся углеводы — крахмал и инулин. В некоторых местах на Кавказе мелко нарубленные корешки вымачивают в воде, сменяя воду 2—3 раза, а затем корешки разваривают и употребляют как кашу, иногда в смеси с другим растением. Главное употребление корня одуванчика, давно известное и широко практикуемое населением, — использование его как заменителя цикория. Для этого корни одуванчика после очистки обмывают, режут на части, сушат, поджаривают до потемнения и размалывают. Цикорий для кофе необходим, как придающий ему особый вкус.

Сбор корней одуванчика на цикорий следует производить тогда, когда в корне больше всего питательных веществ, т. е. весной и осенью.

При разделке огородов и при полке надо использовать выбрасываемые корни одуванчика, собирая их для заготовки впрок.

21. Лопушник

Высокое (до 2 м) ветвистое растение с очень большими листьями, войлочно-шерстистыми снизу и матово-

зелеными сверху. Соцветия — корзинки, принимаемые обычно за цветы, — лилово-красные, с медовым запахом. Снаружи покрыты жесткими, паутинистыми че-



Лопушник.

шуйками, у которых верхушка наружу загнута крючком. От этого все соцветие легко пристает к тем предметам, с которыми соприкасается.

Лопушник — двухлетнее растение, у которого в первый год развития образуется только корень, толстый и мясистый, и розетка больших листьев у этого корня. Цветет растение только на второй год после перезимовки. К концу первой осени корень бывает сильно насыщен крахмалом как запасным питательным веществом. В это время его и следует выкапывать. Также он может употребляться весной следующего года, но весной выкопку его надо производить как можно раньше, лучше до развития листьев и во всяком случае до начала появления стебля.

В Японии лопушник культивируется и употребляется рано весной как овощ. Листья несъедобны и их употреблять в пищу нельзя.

Лопушник как сорняк растет на приусадебных жирных почвах, в огородах и садах, у заборов, во дворах (в черте Ленинграда, в окрестностях и пригородах) в большом количестве. Корни лопушника могут быть употребляемы в отварном, обжаренном в муке и сухарях виде, маринованными, а также для приготовления котлет и биточков. Высушенные и поджаренные корни лопушника могут употребляться как заменитель цикория.

А. М. Рябинин и В. А. Дубровская

КАКИЕ БЛЮДА МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ

Значение растений, как витаминоносителей, может быть понижено при неправильной кулинарной обработке. Витамин С быстро разрушается под действием кислорода и высокой температуры и хорошо растворяется в воде. Поэтому обработку дикорастущих растений не следует производить в теплом помещении и долго хранить нарезанные растения в воде. Тепловую обработку необходимо производить в закрытой посуде и в возможно короткие сроки, для чего зелень следует закладывать в кипящую воду.

Для получения более витаминной пищи дикорастущие съедобные растения лучше употреблять в виде салатов, так как при тепловой обработке часть витаминов теряется.

Составные части салатов должны быть подобраны так, чтобы салат имел тонкий, освежающий, приятный вкус.

Растения должны быть свежими. Заправлять салаты рекомендуется непосредственно перед подачей потребителю. Салаты, политые заправкой до подачи, теряют свой свежий вид, становятся неаппетитными и невкусными. Заправка должна содержать слабый раствор какой-либо органической кислоты: уксусной, лимонной, молочной или винной (в кислой среде витамин С лучше сохраняется).

С особым вниманием следует отнестись к оформлению салатов.

Из квашеных дикорастущих растений можно так же приготовлять салаты, как и из огородных овощей. Консервированные дикорастущие съедобные растения мож-

но употреблять и для приготовления первых и вторых горячих блюд: щи, борщи.

Из растений, законсервированных в виде пюре, можно приготовлять пюреобразные супы, ботвиньи, а также отдельные блюда или гарниры к мясным и рыбным блюдам в виде пюре и тушеных овощей. Кроме того, можно изготовить фарши и начинки для пирогов и пирожки.

Сушеные дикорастущие растения могут быть употреблены как приправа к первым блюдам. В измельченном виде из них можно приготовить оладьи на дрожжевом тесте, котлеты с прибавлением каш и др. комбинированные блюда.

Таким образом дикорастущие растения могут употребляться в пищу сырыми и квашенными, — в виде салатов, как приправа к картофельному салату или винегрету, или вареными, тушеными, жареными, печеными, — в виде супов, щей, борщей, ботвиньи, оладей, пюре, фаршей для пирогов и пирожков, а в комбинации с крупой — в виде биточков, котлет, запеканок.

I. Салаты

Зелень тщательно очищают от несъедобных растений, земли, песка, корней и грубого стебля и промывают в холодной воде. Из воды зелень вынимают руками, так как если сливать воду, то песок может остаться на растениях. Промытой зелени дают постоять в сите, чтобы с нее стекла вода. Затем растения нарезаются не очень мелко (не менее 2—3 сантиметров) и заправляются.

Салаты можно заправлять уксусной заправкой, уксусом с маслом, соевой простоквашей или кефиром, провансалем и т. д.

Желательно в салаты добавлять зеленый лук, укроп и рубленую зелень петрушки.

Салаты можно приготовлять из пастушьей сумки, кислицы, мокричника, молодых листьев одуванчика, сурепки, молодого клевера, подорожника, ярутки, сныти и гусиной лапки. Можно изготовить салаты из каждого вида указанных растений в отдельности и в комбинациях между собой.

Примерные нормы раскладок на салаты из дикорастущих растений (на 1 порцию, в граммах)

Наименование продукции	
1. Салат из купыря:	
Купырь (листья молодые и побеги)	100
Сахар	1
Уксус	15
Соль	3
Масло растительное	5
Горчица	0,05
Перец молотый	0,02
2. Салат из одуванчика:	
Одуванчик (листья молодые)	100
Соль	3
Сахар	1,5
Масло растительное	5
Уксус	15
Укроп или зелень петрушки	1
3. Салат из сурепки:	
Сурепка (листья)	100
Соль	3
Сахар	1,5
Масло растительное	5
Уксус	15
Укроп или зелень петрушки	1
4. Салат из пастушьей сумки:	
Пастушья сумка (листья)	100
Соль	3
Сахар	1,5
Масло растительное	5
Укроп или зелень петрушки	1
Уксус	15
5. Салат из мокричника:	
Мокричник (все растение, кроме корней)	100
Соль	3
Уксус	15
Перец молотый	0,02
Горчица	0,05
Укроп или зелень петрушки	1
Масло растительное	5
6. Салат из дикорастущей зелени (комбинированный):	
Сурепка (листья)	15
Пастушья сумка (листья)	15
Сныть (листья)	15

Подорожник (листья)	15
Мокричник (все растение)	15
Ярутка (листья)	15
Клевер (листья)	10
Соль	5
Сахар	1
Уксус	15
Масло растительное	5

7. Салат из ярутки и пастушьей сумки:

Ярутка (листья)	50
Пастушья сумка (листья)	50
Сахар	1,5
Соль	3
Уксус	15
Масло растительное	5

8. Салат из сныти:

Сныть (листья)	100
Соль	3
Сахар	1
Уксус	15
Масло растительное	5
Перец молотый	0,02
Горчица	0,05

9. Салат из сныти и купыря:

Сныть (листья)	50
Купырь (листья)	50
Масло растительное	5
Сахар	1
Соль	3
Перец молотый	0,02
Горчица	0,05
Уксус	15

Заправку для салатов можно приготовлять и без растительного масла и сахара.

II. Первые блюда

Жидкие горячие блюда (щи, супы)

Для приготовления щей зелень после очистки и промывки мелко рубят или пропускают через мясорубку и закладывают в готовый, заправленный мукой и специями бульон. После этого щи доводят до готовности и заправляют по вкусу.

Хорошо добавить в щи зеленый лук, укроп и рубленую зелень петрушки, а при возможности — яйцо, омлет или сметану.

Для приготовления супов зелень шинкуют и закладывают в готовый, заправленный мукой и специями бульон. В остальном супы приготовляют так же, как и щи.

Рекомендуется супы из дикорастущей зелени приготовлять с крупами.

Холодные супы

Для приготовления холодных супов очищенную зелень, за исключением щавеля, припускают (тушат с небольшим объемом воды). Шинкованный щавель (листья) при варке вводят в суп в сыром виде. Стебли щавеля припускают с общей массой зелени для придания вкуса. После припускания зелень пропускают через мясорубку или мелко рубят (желательно протереть на волосяном сите) и вводят в заправленный бульон, приготовленный на томатном соке со специями или на хлебном или сухарном квасе (ботвинья из рыбы приготовляется на рыбном отваре).

В холодные супы также хорошо добавлять зеленый лук, укроп и рубленую зелень петрушки.

На супы употребляются: крапива обыкновенная и глухая, сныть, борщевик, пастушья сумка, мокричник, подорожник, клевер, гусиная лапка, щавель, лебеда и кислица.

Обыкновенную жгучую крапиву надо перед употреблением ошпарить кипятком и воду слить.

Примерные нормы раскладок на 1 блюдо при изготовлении щей и супов из дикорастущих растений (в граммах)

Наименование продукции

1. Щи из крапивы:

Крапива	250
Лук репчатый	5
Лук зеленый	5
Жиры	5
Мука	3

Соль	5
Перец горошком	0,02
Укроп или зелень петрушки	3
Уксус	3

2. Щи из крапивы и щавеля:

Крапива	175
Щавель	75
Мука	3
Жиры	5
Лук репчатый	5
Лук зеленый	5
Соль	5
Перец горошком	0,03
Укроп или петрушка	3

3. Щи из крапивы с крупой:

Крапива	150
Крупа	20
Жиры	5
Соль	5
Уксус	3
Лук	5
Перец	0,03
Укроп или зелень петрушки	3

4. Щи из крапивы и щавеля с крупой:

Крапива	110
Щавель	40
Крупа	20
Соль	5
Жиры	5
Лук	5
Перец горошком	0,02
Укроп или зелень петрушки	3

5. Суп из крапивы и дикорастущих растений:

Крапива	80
Клевер, подорожник, сныть, лебеда, щавель	170
Жиры	5
Мука	3
Соль	5
Перец	0,03
Томат-пюре	3
Уксус	2
Лук	5
Укроп или зелень петрушки	3

6. Суп из крапивы и дикорастущих растений с крупой:

Крапива	50
Дикорастущие растения	100
Крупа	20
Соль	5
Томат-пюре	3
Лук	5
Уксус	2
Жиры	5
Перец горошком	0,02
Укроп или зелень петрушки	3

7. Суп из дикорастущих растений с крупой:

Дикорастущие растения	150
Крупа	20
Жиры	5
Соль	5
Томат	3
Перец	0,02
Лук	5
Укроп или зелень петрушки	3

8. Щи из дикорастущих растений:

Крапива (листья и молодые побеги)	50
Щавель " " " "	30
Лебеда " " " "	50
Сныть " " " "	50
Борщевик " " " "	30
Подорожник " " " "	20
Клевер	20
Мука	3
Жиры	5
Лук	5
Перец	0,02
Соль	5
Укроп или зелень петрушки	3

9. Щи из клевера, сныти, крапивы и щавеля:

Клевер (листья и молодые побеги)	70
Сныть " " " "	80
Щавель " " " "	40
Крапива " " " "	60
Соль	5
Мука	3
Жиры	5

Лук	5
Перец горошком	0,02
Укроп или зелень петрушки	3

10. Суп из борщевика, клевера, щавеля и лебеды:

Борщевик (листья и молодые побеги)	70
Клевер „ „ „ „	70
Щавель „ „ „ „	40
Лебеда „ „ „ „	70
Соль	5
Мука	3
Жиры	5
Лук	5
Перец	0,02
Томат-пюре	3
Укроп или зелень петрушки	3

11. Ботвинья или суп из дикорастущих растений (протертый):

Крапива (листья и молодые побеги) Щавель Сныть Клевер (листья) Лебеда (листья и молодые побеги) Сурепка (листья) Пастушья сумка (листья)	250
Соль	5
Масло растительное	5
Мука	3
Перец молотый	0,02
Лук зеленый	5
Уксус	2
Укроп или зелень петрушки	3

III. Вторые блюда (котлеты, битки, запеканки, оладьи, пюре)

Очищенную и промытую зелень припускают (тушат), протирают через сито или пропускают через мясорубку, пассируют (обваливают в сухарях или муке) до поджаривания, смешивают с приготовленными вязкими кашами и заправляют специями. Полученную массу разделывают на котлеты и битки, панируют (обваливают в сухарях) и обжаривают.

При приготовлении запеканок смесь протертой зелени с кашей выкладывают на подмазанные жиром,

подсыпанные сухарями или мукой противни, затем ее посыпают сверху сухарями и запекают в духовом шкафу. К котлетам, биткам, запеканкам, хорошо приготовить грибной, томатный или красный соуса.

Для приготовления оладий протертую массу зелени смешивают с опарой и оставляют для вторичного подъема. Оладьи обжаривают на сковородах или противнях. К ним также хорошо приготовить соуса грибной, томатный, клюквенный или фруктовый (яблочный).

Для приготовления пюре зелень припускают, рубят, протирают через сито, затем пассируют до поджаривания и заправляют по вкусу.

Пюре, как и салаты, могут подаваться как самостоятельные блюда и как гарниры к мясным и рыбным блюдам.

Для приготовления фаршей на пироги и пирожки зелень надо мелко изрубить, спассировать и тушить до готовности, после чего заправить специями.

Такой же способ можно рекомендовать и для приготовления котлет и запеканок.

Для приготовления котлет, битков, запеканок, оладий, пюре, фаршей употребляются: крапива, сныть, борщевик, лебеда, мокричник, подорожник, клевер, щавель и кислица как каждый вид в отдельности, так и в комбинации между собой.

У лопушника в пищу употребляются только корни, так как листья его грубы и содержат горечь. Очищенные, вымытые (предварительно вымоченные в холодной воде) и отваренные до готовности корни лопушника можно обжарить в сухарях или муке и подавать как второе блюдо с жиром, сухарным соусом, с белым соусом («супрем») и яично-масляным соусом. Кроме того отваренные и обжаренные в сухарях или муке корни лопушника можно замариновать и подавать в маринаде как холодное блюдо.

Для приготовления битков из корней лопушника надо очищенные корни сварить до готовности, затем пропустить через мясорубку, спассировать и смешать их с мукой, заправить специями, разделать на порции, запанировать и обжарить.

Примерные нормы раскладок на вторые блюда из дикорастущих растений (в граммах)

Наименование продукции

1. Пюре из крапивы и щавеля:

Крапива (листья)	220
Щавель "	80
Мука	5
Жиры	5
Соль	5
Лук зеленый	5
Перец молотый	0,03
Укроп или зелень петрушки	3

2. Оладьи из крапивы и щавеля:

Мука	40
Крапива (листья)	100
Щавель "	50
Соль	5
Дрожжи	3
Жиры	10

3. Запеканка из крапивы, щавеля и крупы:

Крапива (листья)	100
Щавель	50
Крупа	40
Соль	5
Жиры	5
Сухари	5
Лук	5
Перец молотый	0,03

4. Пюре из растений (комбинированное):

Крапива (листья)	300
Щавель "	
Сныть "	
Лебеда "	
Подорожник (листья)	
Клевер "	
Мокричник "	
Мука	5
Соль	5
Жиры	5
Лук зеленый	5
Перец молотый	0,03

5. Котлеты, биточки из дикорастущих растений и крупы:

Дикорастущие растения	150
Крупа	40

Соль 5
Перец молотый 0,02
Жиры 10
Лук 5
Сухари 10

6. Оладьи из дикорастущих растений:

Дикорастущая зелень 150
Мука 40
Соль 5
Дрожжи 3
Жиры 10

7. Запеканка из дикорастущих растений и крупы:

Зелень 150
Крупа 40
Соль 5
Жиры 5
Сухари 5
Лук 5
Перец молотый 0,0

8. Фарш из зелени для пирогов, пирожков:

Подорожник (листья) 20
Клевер (листья) 20
Сныть " 20
Мокричник (все растение) 20
Щавель (листья) 20
Масло 5
Лук 5
Перец молотый 0,02

9. Лопушник, корни отварные в маринаде:

Корни лопушника 300
Уксус 80
Перец 3
Корица 2
Гвоздика 3
Лавровый лист 1
Сахарин (сахар) . . . . —
Соль 5

10. Лопушник, корни жареные в сухарях, в маринаде:

Корни лопушника 300
Мука 5
Сухари 10
Уксус 80

Перец горошком	8
Корица	2
Гвоздика	0,3
Лавровый лист	1
Соль	5
Сахар	—
Жиры	10

Корни лопушника можно жарить не только в сухарях, но и в муке.

11. Котлеты из корней лопушника с крупой:

Крупа	40
Лопушник (корни)	100
Сухари	10
Соль	5
Перец молотый	0,03
Лук	5
Жиры	10

Проф. Л. М. Пиневич

ЗАГОТОВКА ДИКОРАСТУЩИХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ ВПРОК

Кроме использования в пищу дикорастущих съедобных растений непосредственно после сбора, можно производить заготовку их впрок как на переработочных пунктах, так и в домашнем хозяйстве.

Заготовку можно производить путем сушки, приготовления пюре, квашением, засолкой и приготовлением маринадов.

Подготовка растений к переработке

Из массы сырья путем переборки удаляют все посторонние, не допускаемые к употреблению и случайно попавшие при сборе примеси. Корни растений должны быть отрезаны.

Отсортированные растения тщательно промывать до тех пор, пока стекающая вода не будет совершенно чистой. При подготовке растений для сушки и квашения воде нужно дать стечь полностью, чтобы листья растений не были влажными.

Сушка надземных частей растений

Сушить можно надземные части (листья и молодые стебли) следующих растений: сныть съедобную, купырь лесной, борщевик, лебеду, три вида крапивы (двудомную, однолетнюю и глухую), мокричник, сурепку.

Сушку растений в домашнем хозяйстве можно производить следующим образом. Перебранные и промытые растения изрезают (размеры частиц 1—2 см), раскладывают тонким слоем и сушат на столах, на плите после топки или в открытой духовке. Для лучшего сохранения витамина С сушить лучше всего на плите

или в духовке. В этом случае растения высушиваются быстрее.

На переработочных пунктах сушка осуществляется в особых сушилках.

Высушенные растения растирают в порошок, который хранится в хорошо закрытых банках (употреблять стеклянные или жестяные банки), в бумажных пакетах или картонных коробках. Сухой порошок идет для приготовления супов, пюре и соусов.

Сушка корней

Сушить можно корни одуванчика и лопушника.

На заготовительных пунктах тщательно отмытые корни одуванчика для ускорения сушки разрезают и высушивают в специальных сушилках, жарят, как зерна кофе и размалывают в мелкий порошок. Порошок этот используют как цикорий.

При заготовке в домашнем хозяйстве отмытые корни одуванчика помещают на решето для того, чтобы дать стечь воде, затем разрезают на куски размером в 2—3 см, раскладывают тонким слоем на бумагу на столе, окне, плите после окончания топки, или в открытой духовке. Высушенные корни жарятся на сковороде или противне при постоянном помешивании до темнокоричневого цвета, и при употреблении размалываются на кофейной мельнице или толкутся в фарфоровой ступке.

Корни лопушника отмывают, разрезают и высушивают так же, как и корни одуванчика. Их используют для приготовления супов.

Заготовка пюре

Для заготовления пюре впрок можно использовать следующие растения: сныть съедобную, купырь, борщевик, мокричник, крапивы, лебеду и щавели. Названные растения могут быть использованы для приготовления пюре как в отдельности каждый вид, так и в виде смеси в любом сочетании.

Очень существенную роль в приготовлении пюре играет щавель, количество которого в смеси желательно доводить до 50%. Присутствие щавеля дает необходимую кислоту. При отсутствии или недостатке

щавеля надо прибавлять какую-либо органическую кислоту (уксусную, лимонную, молочную, винную). Поваренную соль прибавляют в количестве 3%.

При приготовлении пюре в домашнем хозяйстве промытый водой щавель вынимают из воды, укладывают в кастрюлю, закрывают крышкой и тушат на плите. Листья других дикорастущих растений обваривают кипятком и вода доводится до кипения. Затем листья отбрасывают на решето и по охлаждении пропускают через мясорубку или протираюг через решето или волосяное сито. Протертые листья смешивают с распаренной массой щавеля. Смесь помещают в кастрюлю, прогревают на плите до кипения (кипятить 5—10 минут) и укладывают в чистую тару.

Желательно закладывать пюре в стеклянные банки горячим, для чего последние необходимо предварительно нагреть. При наполнении банок следить, чтобы у стенок не было пузырей воздуха.

Очень хорошо сверх пюре в банку налить ложку растительного масла или положить кружок из промасленной бумаги. Масло разливать осторожно, чтобы оно равномерным тонким слоем распределилось по всей поверхности.

После заполнения доверху банки закрывают чистыми, предварительно прокипячёнными и затем высушенными пробками и заливают сверх пробки сургучем, парафином, воском или смолой. Этим обеспечивается тщательная укупорка банок.

На переработочных пунктах приготовленную для пюре массу закладывают в тару и при возможности подвергают еще пастеризации.

Квашение

Заквашивание один из самых лучших видов консервирования растительных продуктов. В заквашенной массе хорошо сохраняются не только питательные вещества растений, но и витамины, в частности витамин С. Кроме того, при правильном квашении растительная масса подвергается ферментации, благодаря чему масса растений размягчается, питательные вещества делаются более усвояемыми. Развивающаяся при этом молочная

кислота также оказывает на организм полезное действие.

Заквашивать можно следующие дикорастущие растения: сныть съедобную, купырь, борщевик, лебеду, подорожник, щавель, клевер, кислицу, гусиную лапку, пастушью сумку.

Все указанные растения не богаты сахарами, необходимыми для брожения, поэтому в домашнем хозяйстве при заквашивании дикорастущих растений рекомендуется при возможности прибавлять к заквашиваемой массе небольшое количество сахара (примерно 1 чайную ложку на 1 кг массы).

За ходом квашения надо очень внимательно следить. Лучше производить его в мелкой таре. В условиях домашнего хозяйства заквашивать можно в стеклянных банках, хорошо эмалированных кастрюлях или чистой деревянной таре, изготовленной не из смолистого дерева. Заквашиваемое сырье должно быть свежим, но отнюдь не сырым (листья не должны быть смочены водой), так как излишняя влажность вредна.

Заквашиваемое сырье измельчают (размеры частиц 1—3 см). Измельченную массу складывают в тару послойно, пересыпают солью (соль употребляется в количестве 2—3% от веса заквашиваемой массы), тщательно и сильно утрамбовывают до тех пор, пока не покажется сок растений. Особенно хорошо надо трамбовать у стенок тары. После утрамбовки одного слоя засыпают второй слой, засаливают его и также тщательно трамбуют. От правильной трамбовки зависит успех квашения.

Для быстрого нарастания молочной кислоты, обеспечивающей успешное квашение, желательно увеличить количество полезных молочно-кислых бактерий в массе. С этой целью при трамбовке с каждой новой порцией загружаемой массы вносят разводку чистой культуры молочно-кислых бактерий в количестве от 0,1% до 0,5% от заквашиваемой массы, т. е. на 100 кг массы 100—500 куб. см жидкой закваски.

Можно применять в качестве закваски соевый кефир, соевую простоквашу, жидкую закваску для кислого теста.

Для успешного прохождения брожения очень хоро-

шо к заквашиваемой массе дикорастущих растений прибавлять ботву таких культурных растений как капуста, свекла и брюква в количестве от 10 до 15%.

После загрузки тары доверху (загрузку нужно производить сразу в один день), на массу накладывают прокипяченную чистую марлю, мешковину или рогожу, затем кружок или дощечку из несмолистого дерева (березового, дубового, липового) и масса сдавливается прессом. В домашнем хозяйстве в качестве пресса могут быть использованы хорошо вымытые камни. Известковых камней употреблять нельзя. Прессование дикорастущих растений, так же как и культурных растений, должно быть в 1,5 и 2 раза более сильным, чем при квашении кочанной капусты.

Наблюдение за заквашенным сырьем

При брожении необходимо следить, чтобы выступающий из растений сок не вытекал, так как при этом теряются сахара, необходимые для квашения и создаются условия для развития плесени.

При оседании массы ее необходимо равномерно прессовать так, чтобы не было отставания массы от боков тары. Проколы заквашенной массы палкой, как при квашении капусты, следует обязательно производить. В домашнем хозяйстве при заквашивании в мелкой таре прокалывание заквашиваемой массы делают заостренными тонкими палками из несмолистого дерева до дна тары (для выпуска газов, образовавшихся при брожении). При проколах хорошо вбирается в массу выступающий сок и предупреждается его вытекание.

Догрузку массы после оседания производят не позже как на второй день после начала заквашивания.

Брожение продолжается 15—20 дней. При более высокой температуре (20—25° Цельсия) брожение идет быстрее, чем при комнатной температуре (15—18° Цельсия).

В дальнейшем, пока идет ферментация, а также при хранении, необходимо следить, чтобы не появилась плесень, так как плесени потребляют молочную кислоту и вызывают порчу продукта. Если плесень появится, ее необходимо тщательно снять, промыть в горячей воде

уложенную в таре марлю, мешковину или рогожу, деревянный кружок, дощечки и груз.

Конец ферментации узнается по размельчению массы и приобретению ею соответствующего вкуса и запаха заквашиваемого сырья. При правильном проведении квашения продукт хорошо сохраняется.

Засолка растений

Для засолки растения измельчают так же, как при квашении или несколько крупнее, засыпают солью в количестве 5—8% и сдавливают прессом.

В домашнем хозяйстве засолка может осуществляться следующим образом. Растительную измельченную массу в чистой эмалированной посуде смешивают с солью и оставляют стоять без пресса в течение 2—4 часов, затем массу укладывают в постоянную тару (стеклянные банки, хорошо эмалированную посуду) и хорошо утрамбовывают послойно (так же как при квашении). Сверх уложенной в тару массы накладывают кружок или дощечки и массу сдавливают прессом. Если сока мало, то сверху можно прибавить немного рассола.

Засаливать можно следующие дикорастущие растения: крапиву со щавелем, лебеду, сныть, купырь, подорожник. Щавель можно добавлять и во все указанные виды трав в количестве от 15 до 20%.

Приготовление маринада

Из дикорастущих растений Ленобласти хорошо подходит для маринада корень лопушника. Для изготовления маринада впрок корни лопушника отваривают, закладывают в банки и заливают 5% уксусом, сваренным с лавровым листом, солью и перцем.

Банки заливают доверху, закрывают сухими, предварительно хорошо прокипяченными корковыми или деревянными пробками или пергаментной бумагой и завязывают. Желательно закрытую пробкой банку залить сургучем, воском, парафином или смолой.

Проф. О. В. Троицкая

КАК НАДО ПРАВИЛЬНО СОБИРАТЬ ДИКОРАСТУЩИЕ ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ

Собирать в пищу можно только те растения, которые действительно полезны и съедобны. Между тем в нашей флоре, кроме растений, которые можно употреблять, встречается много таких, которые употреблять нельзя, т. е. таких, которые ядовиты и принесут только вред человеку.

Поэтому при сборе необходимо тщательно следить за тем, чтобы в собираемые растения случайно не попали ядовитые. Для этого именно и надо хорошо знать и уметь распознавать растения.

Все лица, собирающие пищевые растения, непременно должны знакомиться с ними во время специального инструктажа или на выставках таких растений, или же по хорошо составленным книгам с рисунками растений.

Собирать растения для заготовок не следует в дождливую погоду. Влага на растениях может задержать обработку и, кроме того, может вызвать загнивание растений при хранении. Если все же растения собраны в дождь и слишком сыры для упаковки, их следует, разложив под крышей, просушить слегка на воздухе перед упаковкой, но отнюдь не сушить до тех пор пока они не станут завядать.

Растения быстро вянут в жару, поэтому сбор их в очень жаркую погоду также затруднен. Завядшие и смятые части их трудно разбираются, что мешает правильной постановке переработки. Поэтому, если стоит жара, целесообразно и желательно расположить часы сбора так: с утра, после схода большой росы, часов до 12 дня, а затем после перерыва, с 3—4 час. вечера

до темноты. При таком распределении времени сбора качество собираемого материала бывает наилучшим.

Больше всего питательных веществ содержится в молодых частях растений; именно молодые побеги содержат больше белковых веществ, чем другие части растений. Поэтому при сборе пищевых растений надо собирать молодые, сочные части и не брать одревесневшие и загрубевшие их органы.

Сбор надземных частей многолетних растений надо проводить так, чтобы не повреждалась подземная часть. Лучше всего надземную часть срезать ножом. Оставшиеся в земле корни или корневища растений могут дать новые молодые побеги и новый урожай надземной массы.

Нельзя проводить сбора пищевых растений на свалках или вблизи от них, в районе мест скопления нечистот и вообще в сильно загрязненных местах — такие растения могут быть источником различных заболеваний.

Собираемые растения должны быть тщательно очищены от земли и всякого могущего попасть на них сора, а также от часто встречающихся на растениях мелких насекомых, и только после этого упакованы.

Целесообразно растения собирать по отдельным видам или в разную тару, иначе позже придется их вторично перебирать и сортировать, отчего растения завянут.

При проведении сбора растений для организаций целесообразно сборщиков расположить кольцеобразно, по окружности, от центра — места сбора растений.

Упаковывать растения надо не в мешки, а в легкие драночные корзины, не уминая (при сборе свежей зелени), — или в ящики.

Хранить собранную зелень можно не больше двух суток и непременно в холодном месте.

Перевозку собранного материала в жаркую погоду лучше всего проводить по ночам, когда холоднее.

Цена 1 руб.